

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Принята на общем собрании
Трудового коллектива

« 5 » мая 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДОД ДЮСШ № 7
г.о. Самара
Д.В. Правдин
« 5 » _____ 2015 года



ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ,
ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
(ПРОФИЛЬНЫХ) ЦЕНТРОВ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КАПОЭЙРА»**

Этап спортивной подготовки:
от РФР до НП

Возраст обучающихся:
4-17 лет

Срок реализации программы:
6 лет

Разработчики:
тренера – преподаватели
отделения по капоэйра:
Ермолаев Роман Валерьевич,
Саймоназари Алина Лативовна

г. Самара

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), физкультурно - спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций (далее по тексту – спортивная школа) развивающих вид спорта капоэйру. Программ разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Капоэйра, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал различных ударных единоборств, техники подсечек и бросков, а также музыкальную составляющую. При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана 6 лет обучения спортсменов по данному виду спорта (капоэйра). Спортивным школам рекомендуется организовывать образовательный, учебно-воспитательный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Настоящая программа состоит из двух частей:

- 1-я часть программы – нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а

также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

-2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа многолетней спортивной подготовки по капоэйре для спортивных школ рассчитана на пять основных этапов:

- Группа раннего физического развития (РФР)
- Спортивно-оздоровительной группе (СОГ);
- Группам начальной подготовки (НП);

В группы раннего физического развития зачисляются дети в возрасте 4-8 лет. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-17 лет. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься капоэйрой и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники капоэйры, выполнение контрольных нормативов.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке в группах капоэйры**

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоритической и спортивной подготовке на конец учебного года
РФР	Весь период	4-8 лет	10	2	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ	Весь период	9-17 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
НП	Первый год	10 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Второй год	11-12 лет	12	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Третий год	13-14 лет	12	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачи теории

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе капоэйрой на этапе многолетней тренировки

Этап раннего физического развития:

Цель – привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой профильной направленности на капоэйру.

Задачи:

1. Общее развитие ребенка (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное.)
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Удовлетворение двигательной потребности.
4. Обучение умению самовыражаться.
5. Формирование интереса к занятию в спортивной секции.

Направленность образовательной программы для группы РФР – заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Тренеру-преподавателю в процессе занятия с группой РФР особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- Гиперактивность и низкий уровень двигательной активности.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке.
- Слабый уровень внимания.
- В большей мере слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.

Спортивно-оздоровительный этап:

Цель-выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие физических качеств.
3. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
4. Спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
5. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
6. Знание основ гигиены и самоконтроля.

Направленность образовательной программы СОГ- заключается в создании условий для работы и решении проблем на данном этапе.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой СОГ особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Антисоциальные ценности в группах общения подростков.
- Неопределенность в выборе жизненных целей.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Отсутствие элементарных знаний о гигиене и самоконтроле.

Этап начальной подготовки:

Цель - оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных способностей.
3. Воспитание в личности волевых и моральных качеств.
4. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом и здоровом образе жизни.
5. Изучение базовой техники капоэйры.
6. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

К концу первого года обучения, обучающиеся:

- получают теоретические сведения о капоэйре, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ознакомятся с азами игры на музыкальных инструментах (беримбао, атабаке, пандейру, агого)

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять базовые стойки и перемещения (кадейра, жинга, негачива, холе, кеда ди кватру)
- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);
- выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;
- выполнять одиночные удары руками и ногами из положения жинга (галопанче, жоэляда, бенсао, кейшада, меа луа ди френче, мортелу, пизао, понтейра, армада, меа луа ди компасу)
- выполнять уходы от ударов (десида базика, эшквива на кадейра, эшквива ди френче, эшквива ди ладу, эшквива диагонал.)
- выполнять базовые акробатические элементы (мостик, стойку на руках, стойку на голове, колесо, прыжок макаки через одну руку.)

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться в парах с партнёром;
- двигаться под ритм музыкальных инструментов;
- соблюдать дистанцию;
- держать равновесие при передвижениях.

В музыкальной подготовке:

Должны уметь:

- держать ритм инструментов с помощью хлопков в ладоши;
- играть базовые ритмы на инструментах: агого, пандейру;
- знать 5 песен на португальском языке;

- различать основные виды ритмов.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях;
- основы правил и традиций капоэйры;
- простые тесты для самоконтроля своего физического состояния;
- приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и переломах;

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со с крестным шагом, комбинации ударов);
- выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам;
- выполнять заход на капоэйровские броски и подсечки (хаштейра верхняя и нижняя, вингачива)
- выполнять безопасные падения от бросков и подсечек в капоэйровские позиции (негачива ди бимба, кеда ди кватру, падение на спину, правый и левый бока).
- выполнять усложненные акробатические элементы (мостик с использованием трех точек опоры, колесо через одну руку, комплексы из нескольких элементов)

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- передвигаться в жинге с ударом, уходом, уклоном;
- наносить удары ногами и руками в движении;
- выполнять заход на броски и подсечки в движении с партнером.

- выполнять защиту от бросков и подсечек.

В музыкальной подготовке:

Должны уметь:

- играть базовые ритмы с импровизацией на инструментах: агого, пандейру;
- знать 10 песен на португальском языке;
- различать основные виды ритмов.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила и традиции капоэйры;
- основные приёмы (связки) применяемые в капоэйре;
- как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

В технической подготовке:

Должны уметь:

- работать на снарядах (макивары, мешки, лапы);
- выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.
- выполнять выход и защиту от капоэйровских бросков и подсечек.
- выполнять акробатические элементы из разных капоэйровских позиций, и усложненные элементы (колесо без рук, бейжа флор, прыжок макаки через стойку на руках, кеда де ринь)

В тактической подготовке:

Должны уметь:

- уходить с линии атаки;
- выбирать нужную для ведения игры дистанцию;
- выполнять приёмы со страховкой партнёра;
- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

В музыкальной подготовке:

Должны уметь:

- играть базовые ритмы на атабаке;
- знать 15 песен на португальском языке;
- импровизировать на инструментах: пандейру и агого.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 10 x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднятие засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 х 30 сек.) 30 сек. - поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты, поднятие засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» учащийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Учащийся в течении 30 с. выполняет данное упражнение, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов с каждой ноги из стойки жинга;
- 6 прямых ударов с каждой ноги из стойки кадейра;
- 6 круговых ударов с каждой ноги из стойки жинга;
- 6 круговых ударов с каждой ноги из стойки кадейра;
- 10 ударов с каждой ноги из положения негачива и десида базика;
- 5 ударов руками;
- Удар головой из позиций кадейра, жинга, негачива;
- 10 уходов от ударов на каждую сторону;
- Акробатические элементы на каждую сторону: ау, макаку, бананейра, кеда де ринь, с-добраду, ау сем мау;
- Перемещения вниз с помощью роле, негачива, десида базика, боч, ау, кеда ди кватру;
- Подсечки и броски под прямые и круговые удары: раштейра, вингачива, араштау.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Исполнение базовых ритмов на агого;
- Исполнение базовых ритмов на пандейру;
- Исполнение базовых ритмов на атабаке;
- Исполнение базовых ритмов на беримбау;
- Исполнение песен на португальском языке.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях капоэйры, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Примерный план теоретической подготовки

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>	<i>Учебные группы</i>
<i>1</i>	<i>Физическая культура-средство развития и</i>	<i>Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.</i>	<i>СОГ, НП</i>
<i>2</i>	<i>Личная и общественная гигиена</i>	<i>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.</i>	<i>СОГ, НП</i>
<i>3</i>	<i>История капоэйры</i>	<i>Появление и развитие капоэйры. Особенности школы ABADA-CAPOEIRA. Создатели стилей капоэйры Ангола и Регионал.</i>	<i>СОГ, НП</i>
<i>4</i>	<i>Спортсмены-капоэйристы</i>	<i>Создатель школы ABADA-CAPOEIRA. Мастера школы и выдающиеся личности капоэйры.</i>	<i>СОГ, НП</i>
<i>5</i>	<i>Общая характеристика спортивной тренировки</i>	<i>Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.</i>	<i>СОГ, НП</i>
<i>6</i>	<i>Основные средства спортивной тренировки</i>	<i>Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.</i>	<i>НП</i>
<i>7</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.</i>	<i>НП</i>

УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП));
- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200]/10$.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что

достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и

расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год. Через год тренировочных занятий в группе СОГ дети до 17 лет на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП.

В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, ОСДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25%, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, проведенное с воспитанником на УТС, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п п	Разделы подготовки	РФР	СОГ	НП	
		Весь период	Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	60	158	158	219
3	Специальная физическая подготовка	12	90	60	90
4	Технико-тактическая подготовка	-	30	60	110
5	Контрольно-переводные испытания	-	4	4	6
6	Музыкальная подготовка	10	20	20	30
7	Медицинское обеспечение	4	4	4	4
Общее количество часов в год		92	312	312	465

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГРУППЫ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Годовой план распределения учебных часов для группы РФР

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
ОФП	4	4	5	6	5	6	7	7	8	8	-	-
СФП	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	-	-
Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	1	2	1	-	1	1	2	1	1	-	-
Медицинское обеспечение	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Всего за месяц	7	7	8	9	7	10	11	10	11	12	-	-
Всего за год	92											

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4-8 лет), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий в группах раннего физического развития.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении этапа раннего физического развития начинающие спортсмены должны познакомиться с техникой и специальными подготовительными упражнениями, которые направлены на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий и входят в содержание СФП.

Для учащихся предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Годовой план распределения учебных часов для СОГ

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	13	13	14	11	12	8	13	13	13	14	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Музыкальная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	312											

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков,

наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на капоэйра большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительной группе:

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике капоэйры на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Годовой план распределения учебных часов для групп НП (до 1-го года)

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	13	13	14	11	12	8	13	13	13	14	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	4	6	6	6	4	6	6	5	6	4	5
Музыкальная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	24	28	24	26	20	28	28	24	28	28	30
Всего за год	312											

Годовой план распределения учебных часов для групп НП (свыше 1-го года)

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	-	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	17	17	17	16	17	11	18	17	17	21	24	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	-	9	9
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Музыкальная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего за месяц	43	37	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего за год	468											

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для капоэйры.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – капоэйра и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике капоэйры;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий капоэйрой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники капоэйры и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КАПОЭЙРЫ

Капоэйра является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Капоэйра зародилась в Бразилии, в следствие чего все элементы носят названия на португальском языке. Капоэйра объединяет ударную технику, технику уходов и уклонов от ударов, подсечки и броски, а также музыкальную составляющую (игру на традиционных музыкальных инструментах). Техника капоэйры представляет собой игру двух спортсменов, которые импровизируют с помощью ударов, уходов, переходов и акробатических элементов. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам – это контроль собственных движений, соблюдение игровой дистанции. Основная цель игры – это создание «острых» моментов при взаимодействии с партнером, которые достигаются путем обозначения ударов, в открытые участки партнера. Характер игры так же зависит от ритма, который задает инструмент беримбау. В соответствии с ритмом определяется и скорость игры.

Игра двух капоэйристов проходит в кругу «рода» (порт. Roda), с участием оркестра инструментов, и остальных участников, которые поддерживают ритм хлопками.

Традиционные музыкальных инструменты, применяемые в капоэйра:
Беримбау (порт. Berimbau) – лукообразный инструмент, представляющий собой палку из прочной древесины бериба (порт. Beriba), с натянутой струной, и кабасу (порт. Cabaça), сделанную из бутылочной тыквы, которая крепится к палке и служит резонатором. Для извлечения звука используют смычковую палочку, камень и плетеный шейкер «кашиши» (порт. Caixi) В зависимости от размера тыквы, беримбау делятся на Гунгу (порт. Gunga), Медиу (порт. Medio) и Виолу (порт. Viola). Кроме размера тыквы их отличает и звук.

Атабаке (порт. Atabaque) – это большой деревянный барабан с мембраной из натуральной кожи. В оркестре атабаке поддерживает основной ритм и

вступает сразу за беримбау. Звук атабаке дает основу для игры другим инструментам, не заглушая звук беримбау.

Пандейру (порт. Pandeiro) – это бубен, представляет собой ручной ударный инструмент. По бокам обода встроены колокольчики платинелас (порт. Platinelas), а на обод натянута кожаная мембрана. Ритм пандейру дополняет звучание атабака.

Агого (порт. Agogô) — два колокольчика из дерева разной высоты звука, закрепленных на общем держателе. Извлекают из них звон, ударяя палочкой поочередно по колокольчикам.

Оркестр включает в себя три беримбау (гунга, медиу, виола), один атабаке, два пандейру и одно агого. Под музыку оркестра ведущий поет песни на португальском языке, а участники, стоящие в кругу вторят ведущему в припевах песен. Существует множество различных ритмов и вариаций на инструментах, а также огромное количество песен, в которых рассказывается об истории капоэйры и ее героях, о природе, о роли человека в жизни и в капоэйре.

Музыка и пение имеет важное значение в капоэйре. Она помогает развивать детям чувство ритма, мелкую моторику, раскрепощает и повышает настроение, что благотворно сказывается на результатах физических тренировок. При работе с группами РФР музыкальные инструменты помогают управлять группой, заменяя громкие голосовые команды и свисток.

Стойки, позиции и перемещения в капоэйре

Кадейра (порт. Cadeira) – базовая стойка. Ноги стоят шире плеч, стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, колени развернуты наружу. Характерными ошибками при отработке данной стойки являются: сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни, проседание таза, наклон корпуса вперед.

Жинга (порт. Jinga) – базовое перемещение в положение стоя, выполняется из базовой стойки кадейра. Напоминает движение маятника. Из кадейра ноги поочередно отставляются назад и возвращаются в кадейра. Одновременно с этим руки защищают лицо.

Десида Басика (порт. Decida basica) – положение, используемое для нижних перемещений или в качестве уклона от удара. С шага Жинга задняя нога отставляется дальше назад в выпад, одноименная с отставленной ногой рука закрывает лицо. Вторая рука на полу служит для дополнительной опоры. Голова наклоняется по направлению от удара.

Негачива (порт. Negativa) – положение внизу, при котором таз опускается на пятку опорной ноги, согнутой в колене, таким образом, чтобы бедро было прижато к голени. Вторая нога подогнута и вытянута вперед. Одноименная с ней рука на полу служит для дополнительной опоры. Вторая рука защищает лицо. Ученики осваивают негачиву в правостороннем и левостороннем исполнении.

Роле (порт. Role) – перемещение, представляющее собой вращательное движение, позволяющее быстро менять верхнее и нижнее положение. При

данном перемещении обе руки в момент разворота опускаются на пол для дополнительно опоры.

Все перечисленные стойки и перемещения используются для на несения атак и контратак, для уклонов от атаки партнера, а также для выполнения акробатических элементов.

Удары ногами в капоэйре

Прямые удары:

Жоэляда (порт. Joelhada) – удар коленом

Бенсао (порт. Vênção) – прямой толчковый удар вперед. Ударная часть пятка или стопа полностью.

Понтейра (порт. Ponteira) – прямой хлесткий удар передней частью стопы.

Пизао (порт. Pisão) – прямой удар всей поверхностью стопы. Как и бенсао, это толчковое движение, но выполняется с разворотом опорной ноги и корпуса и с вкручиванием бедра ударной ноги. Данный удар также может выполняться с разворотом на 360 градусов.

Боковые удары:

Мартелу (порт. Martelo) – боковой удар, с выносом бедра и последующем резким движением голенью. Ударной частью является голеностоп. Корпус отклоняется назад с разворотом опорной ноги.

Ганшу (порт. Gancho) - боковой удар, с выносом бедра и последующем резким движением голенью. Ударной частью является пятка. Корпус отклоняется назад с разворотом опорной ноги. Этот удар является обратным удару Мартелу.

Круговые удары:

Кейшада (порт. Queixada) – маховый удар ногой в фронтальной плоскости. Ударной поверхностью является внешняя часть стопы. Удар может наноситься с подшагом.

Меа-луа ди френче (порт. Meia-lua de frente) - маховый удар ногой в фронтальной плоскости. Ударной поверхностью является внутренняя часть стопы. Этот удар является обратным удару Кейшада, и часто наносится с подшагом.

Армада (порт. Armada) – удар с разворотом 360 градусов. При этом тело остается в вертикальном положении. Ударной поверхностью является внешняя часть стопы.

Меа-луа ди компассу (порт. Meia-lua de compasso) - удар с разворотом 360 градусов и с опорой на одну/две руки. Ударная нога проходит параллельно земле. Ударной поверхностью является пятка.

Мартелу ротаду (порт. Martelo rotado) – удар, аналогичный мартелу. Выполняется с проносом ударной ноги параллельно полу. Может использоваться дополнительная опора на руку/руки.

Уходы от ударов в капоэйре

Кокоринья (порт. Cocorinha) – переход в положение сидя под удар. Вес равномерно распределен на обеих ногах, стопы полностью на полу. Одна рука защищает лицо, вторая служит дополнительной опорой на полу.

Эшквива ди френче (порт. Esquiva de frente) – уклон от удара. Выполняется опусканием корпуса на бедро передней ноги в шаге жинга. Рука защищает лицо.

Эшквива ди ладу (порт. Esquiva de lado) – уклон от удара. После разворота корпуса из шага жинга в сторону, корпус опускается в низ, так чтобы плечи были на одном уровне с бедрами. Голова наклонена и развернута, рука впереди защищает лицо.

Эшкива диагонал (порт. Esquiva diagonal) – уклон от удара. Из кадейры нога шагает в перед под углом 45 градусов. Корпус опускается на переднюю ногу, так чтобы плечо было точно над коленом. Голова наклонена в сторону от удара. Рука защищает лицо.

Кроме базовых уходов от ударов капоэйристы применяют различные импровизированные уходы с отклонением корпуса и головы назад, в сторону, вниз.

Акробатические элементы в капоэйре

Ау (порт. Au) – колесо. Существует множество вариаций, например, колесо с согнутыми ногами, с прямыми ногами, с разворотом вперед или назад, со сменой ног и пр. Может выполняться через две руки, через одну руку или без рук.

Понче (порт. Ponte) – гимнастический мостик - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями.

Макаку (порт. Macaco) – из положения кокоринья производится выпрыгивание назад с прогибом спины и опорой на одну или две руки. После выхода в стойку на руках ноги опускаются по очереди на пол.

Бананэйра (порт. Bananeira) – стойка на руках или голове с различным положением ног, например, вместе вытянуты, согнуты и прижаты к груди, разведены в продольный или поперечный шпагат.

Кеда ди ринь (порт. Queda de rin) – стойка с опорой руки, одна из которых согнута в локте, так чтобы корпус размещался на предплечье. Именно на этой руке размещена большая часть веса тела. Вторая рука и голова используются для дополнительной опоры и удержания равновесия. Ноги в этом положении могут быть прижаты к груди, вытянуты вверх вместе или разведены в продольный шпагат.

Другие элементы в капоэйре

Кабесада (порт. Cabeçada) – удар головой. Предназначен для атаки партнёра, находящегося в любом открытом положении. Как правило, наносится в голову или в корпус.

Раштейра (порт. Rasteira) – движение-подсечка, целью которого является выведение партнера из равновесия с дальнейшим падением на пол. Может выполняться с опорой руки/рук на пол, или без. Подсечка осуществляется внутренней частью стопы в область голеностопа партнёра с внешней или внутренней стороны.

Все перечисленные элементы являются базовыми. Они могут выполняться из любых капоэйровских стоек и позиций. Для повышения вариативности игры рекомендуется тренировать элементы в различных комбинациях, что позволит спортсменам легче вести игру с партнером и импровизировать. Чем более игра вариативна, тем менее она предсказуема для партнера. Большое значение в отработке элементов с партнёром имеет дистанция и зрительный контакт, так как они определяют возможность наиболее быстрых атак и контратак, включая подсечки и броски. Важность зрительного контакта в капоэйре возрастает с использованием акробатических элементов в игре, так как при их выполнении без зрительного контакта капоэйрист становится уязвим. Капоэйра развивает в спортсменах способность предвидеть и быстро реагировать на движения партнера.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При организации учебного процесса рекомендуется использовать комплексный подход к отработке элементов и внедрению их в игру.

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике игры капоэйры. Например, отработка ударов, уходов и их комбинаций в шеренгах, а затем в паре с партнером.

Изучение, повторение и совершенствование элементов техники капоэйры рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Работу со снарядами (лапы, макивары) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике капоэйры

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются из различных позиций. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию игры. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и

наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

При полном усвоении ударной техники и уходов, комбинации могут быть усложнены двойными и прыжковыми ударами.

Обязательным условием совершенствования ОФП и СФП является применение в тренировочном процессе комплексов упражнений для растяжки и гибкости.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки:

1. не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
2. преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
3. задержка дыхания (не более 1,5 мин);
4. преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
5. преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
6. преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
7. преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
8. преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
9. преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
10. игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

11. преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
12. преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
13. сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
14. сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
15. преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
16. преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата капоэйриста являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым является и позвоночник. Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок. Основные причины травматизма у спортсменов: неправильная организация учебно-тренировочного процесса; погрешности в методике обучения; технически неправильное выполнение элементов.

В основе возникновения травм у спортсмена лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, то есть в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок.

В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроения, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления.

Ошибки, ведущие к травмам, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного технического обеспечения. Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у спортсменов неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, и до 10% связано с комбинированным механизмом травм.

Нарушение в технике выполнения приема приводит к травме самого пострадавшего, так и партнера (в соотношении 2:1).

Исследования показывают, что у спортсменов травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще — на фоне излишнего возбуждения.

Психоэмоциональная неустойчивость спортсмена, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях спортсмен включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача.

Ориентировочные сроки допуска к тренировкам после травм

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в соревнованиях
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120
	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	
Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного сустава	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого сустава	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и повреждением связок	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом и повреждением связок	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

**В каждом конкретном случае решение принимается врачом.*

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

К сожалению, как любой вид спорта, тем более единоборство, занятия капоэйрой не обходятся без травм. В любом случае, квалифицированную помощь может оказать только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер и спортсмен должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

Ушибы - повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий капоэйрой может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга

— потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную

фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человека и научно обоснованные подходы в решении педагогических задач. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.

Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

Лазаро Э. Теймозу Р. Боевые искусства планеты. Капоэйра – ИНБИ 2002

Рейша М. Капоэйра. Базовые техники. СПб. Вектор 2009

Ляхова К.А. Техника боя капоэйра. Москва 2005

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: М

Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова. - 2-е изд., дополн. -М: Советский спорт, 2008. -148с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. -М: Советский спорт,2009. -116 с.
ГИУ, 2001. - 40 с.

Нормативные акты

Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта».